دورة

فن الحوار الأسري

شعار الدورة

معاً.. قلباً وفكراً ويداً ..

نعمل من أجل مجتمعٍ ومستقبلٍ أفضل

حدِّدي هدفك

ما الذي تريدين تحقيقه من حضور الدورة ؟

**

**

**

هديتي لك : ♡♡

** **استعيني بالله دائماً، واجعلي رضاه الهدف من كل أعمالك**

** **كوني إنساناً، فاللمسة الإنسانية تحفز من حولك وتحافظ على حيويتك**

** **تعلمي من كل ما يمرّ بك، وشاركينا تجاربك**

قبل أن نبدأ

١- برأيك .. هل يتلقى أبناؤنا تربية حقيقية واعية حقاً ؟؟..

في البيت ....

في المدرسة..

ومن وسائل الإعلام ....

٢- كيف نحل معادلة التربية الصعبة في هذا الزمن ؟!

....

....

....

٣- هل نحن نعتمد حقاً -كأمهات ومعلمات- منهج الحوار الصريح ؟ ولماذا ؟

....

....

٤- ما العوائق التي تحول دون ذلك ؟ وكيف نعالج هذا الواقع ؟

....

....

....

....

[عندما يحتد النقاش، الذي يضرب أولاً، يسلِّم بعدم جدوى أفكاره]

لنبدأ معاً ..على بركة الله

أولاً – تعريف الحوار

* هو القدرة على التفاعل المعرفي والعاطفي والسلوكي مع الآخرين
* هو فن الاستماع والإصغاء

أهمية الحوار :

هو وسيلة التفاهم الأولى بين البشر، به نفهم الآخرين، وتُصحح القناعات، بشرط أن يكون حرًا غير مقيدٍ إلا بحدود الشرع.

س – ما الفرق بين الحوار والجدل ؟

....

....

مستويات الحوار :

- حوارنا مع أنفسنا
- حوارنا مع أسرتنا
- حوارنا مع أفراد المجتمع

صفات المحاوِر الناجح :

س– ما الصفات التي يجب أن نتحلى بها لينجح الحوار ؟

....

....

أنواع الحوار

حوار عاطفي عقلاني هادئ

حوار عاطفي ....

(إيجابي)	(.........)
هدفه اكتشاف المحاوِر	....
حضور جميع الحواس فيه	
تفهم لمشاعره ومشاعر ومصالح الآخر	
هدوء حجج معلومات	
تحديد نقاط الاختلاف والاتفاق	
يساعد على تغيير وجهة النظر	

ثانياً– الحوار الناجح

١– ركيزة الحوار الناجح الأساسية

....

نحن نعبر عما نريد ب :
١٠% بالكلمات
٣٠ % بالأصوات
٦٠ % بلغة الجسد

لافتة

{ من موهبة الإصغاء تتولد نعمة الشفاء، فإن استمعت إلى أحدهم حتى تخرج آخر الكلمات من قلبه..خفَّت آلامك وتقلصت همومك وملأ قلبك العزاء }.

تدريب (١)

تأملي معي الحديث التالي :

عن أبي أمامة أن فتى شاباً أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ائذن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا (مه مه) فقال: ادنُ، فدنا منه قريباً ..قال: فجلس.

قال: أتحبه لأمك ؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك.قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم.

قال: أتحبه لأختك ؟ قال: لا والله جعلني الله فداءك. قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم.

قال: أتحبه لعمتك؟ قال: لا والله ، جعلني الله فداءك. قال: ولا الناس يحبونه لعماتهم.

قال: أتحبه لخالتك؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك. قال: ولا الناس يحبونه لخالاتهم.

قال: فوضع يده عليه وقال: "اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وأحصن فرجه". فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء. / رواه أحمد

١- حللي الأسلوب الذي اتبعه الرسول صلى الله عليه وسلم في حواره مع الشاب ؟

....

....

....

٢- اذكري نموذجاً آخر للحوار من سيرة المصطفى عليه الصلاة والسلام

....

....

....

تدريب (٢)

الآن..أغمضي عينيك وتذكري حواراً سلبياً دار بينك وبين ابنتك وسجلي:

جلستك :

نبرة صوتك :

نظراتك :

إصغاؤك :

تفاعلك :

لغة جسدك :

ردة فعلك :

– ما نتيجة هذا الحوار ؟..

– بماذا تشعرين ؟؟ سجلي مشاعرك

....

* أغمضي عينيك ثانية وتخيلي نفسك في حوار إيجابي عاطفي مع ابنتك ..
كيف تشعرين ؟ سجلي مشاعرك

....

* عاهدي نفسك– من الآن – على الالتزام معها دائماً بالحوار الإيجابي مستعينة بالله سبحانه

٢– دور اللمسة في الحوار

تدريب (٣)

أ– ماذا تعني اللمسة لك وللطرف الآخر، وما دورها في تعزيز التواصل ؟

....

....

ب– راجعي تصرفاتك.. ما مدى استخدامك للمسة الحنون وخاصة مع أبنائك

* يومياً (   ) أسبوعياً (   ) شهرياً (   ) سنوياً (   )

لا على التعيين (   ) حسب الظروف (   ) حسب المناسبات(   )

إجابات أخرى ....

ج- حدثينا من خلال تجاربك التربوية – التعليمية عن دور اللمسة الإيجابي

....

....

....

لافتة

* **يقول الرسول صلى الله عليه وسلم :**

{ إن أردت أن يلين قلبك، فأطعم المسكين، و امسح رأس اليتيم }رواه أحمد

* **اللمس أغلى الحواس ..والملاطفة به في سن الطفولة، تجعل خلايا الدماغ في مرحلة البلوغ أكثر نمواً والذاكرة أشد حدة، وتخفض مشاكل الشيخوخة**   * **نسبة اللمس هي الأعلى في سن الطفولة المبكرة، وتنخفض إلى أدنى مستوياتها في المراهقة .**

٣- وضعية المحاور

تدريب (٤)

أ- كيف تحاورين ابنتك حواراً إيجابياً ؟

* **اجلسي ......واربتي ....**

* **حافظي على نبرة ....**

* **عندما تتحدثين معها انظري ....**

* **عندما تتحدث إليك..**

* إذا كان أسلوبها مستفزاً... ....

* إذا انفعلتِ أثناء الحوار... ....

* إن كانت حجتها صحيحة......................................

* إذا اعتقدتِ أنها تجادل......................................

* لاحظي لغة جسدك ....

ب- ما الذي يمنعنا بعد ذلك من ممارسة الحوار الإيجابي الهادئ مع من حولنا ؟

....

....

ج- هل يمكننا تغيير عاداتنا ؟

العادة :

هي سلوك شخصي متكرر بصورة لا إرادية، نتيجة قناعة ترسخت في العقل الباطن .

وتتكون العادة من ارتباط ثلاثة عناصر ببعضها هي : المعرفة – الرغبة – المهارة وخطورتها تكمن في أن لها قوة جذب هائلة تجعلها تتحكم في سلوكياتنا وتحدد شخصياتنا

" اغرس فكرة تحصد فعلاً، اغرس فعلاً تحصد عادة، اغرس عادة تحصد شخصية " حكمة قديمة

ويمكن تغييرها بالعزيمة الصادقة وبذل الجهد الذاتي والمتابعة المستمرة

يقول تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} الرعد / ١١

فأنت بالفطرة قادرة على التغيير، لأنك مخيّرة ولست مسيّرة

يقول صلى الله عليه وسلم:" إنما العلم بالتعلم، وانما الحلم بالتحلم ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه".صحيح الجامع الصغير – الألباني

يقول الإمام الغزالي:

/ لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير لبطلت الوصايا والمواعظ والتأديبات /

ثالثاً – فشل الحوار

تدريب (٥) :

* لماذا يفشل الحوار ؟

....

* برأيك ..ما أصعب وقت للحوار ؟ ولماذا ؟

....

* ما أفضل الأوقات للحوار ؟

....

* ما الذي يقطع الحوار ؟

....

مقصات الحوار

١– إظهار معرفتك بما تقوله ابنتك

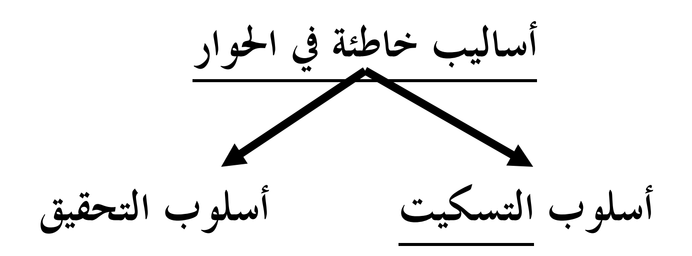
٢– إيضاح نقطة الخطأ في كلامها فوراً

٣– التشاغل عنها بعمل ما وإن كان هاماً

٤– الانتقاد المر واللوم المستمر

٥- تذكيرها بمواقف سلبية سابقة

٦- الملل أو الصمت التام دون تفاعل أو تعليق



تدريب (٦)

- حللي الموقف التالي :

كانت الأم تطبخ حين عادت سارة من المدرسة تشتكي معاملة المعلمة :

سارة : لا أحب معلمتي ..لقد صرخت في وجهي

(الأم لا تجيب) سارة : أمي أتسمعيني ؟

= طبعاً أسمعك .. هل تحسبينني صماء ؟

(سارة باكية) : المعلمة ضربتني

= الأم : وماذا أفعل لك ؟ لابد أنك فعلت ما يغضبها

سارة : لا .. لم أفعل

= طيب ..اذهبي الآن .. أما ترينني مشغولة ؟

سارة باحتجاج : لن أذهب غداً إلى المدرسة

=الأم بعصبية : قلت اذهبي الآن ..هيا ودعيني أكمل عملي .

(تخرج سارة مطأطئة الرأس حزينة)

١- ما الأسلوب الذي اتبعته الأم في الحوار ؟ ولماذا تصرفت هكذا ؟

....

٢- ما الذي أرادته سارة حقيقة من الشكوى ؟

....

٣- ما النتائج السلبية لهذا الأسلوب ؟

....

تدريب (٧)

- حللي الموقف التالي:

كانت الأم تطبخ حين عادت سارة من المدرسة غاضبة تشتكي من معاملة المعلمة

سارة : لا أحب معلمتي .. لقد صرخت في وجهي

الأم بحدة = ماذا فعلت ؟

سارة : والله لم أفعل شيئاً

الأم = لابد أنك أسأت التصرف

سارة : لا ..لا .. ولكني نسيت دفتر الواجبات

= ولماذا نسيته ؟

سارة :كنتُ أمس أكتب الواجب فيه و نسيت وضعه في الحقيبة

= لقد صرتِ كبيرة ..متى تصبحين مسؤولة عن أغراضك..

: ولكن يا أمي .. هذه أول ..

= (مقاطعة) ومتى تكتبين واجباتك كل يوم ؟ أكيد متأخرة

سارة (تبكي) : ولكن زميلتي نسيته ولم تصرخ فيها ..

= معقول ؟؟ لا يمكن..

: ولكني أقول الحق .. وهذه أول مرة أنساه و ..

= إذن هذا درس لك حتى تتعلمي ألا تنسي دفاترك ثانية .. هيا اذهبي ودعيني أكمل عملي .

(تخرج سارة مطأطئة الرأس حزينة)

١- ما الأسلوب الذي اتبعته الأم في الحوار ؟ ولماذا تصرفت هكذا ؟

....

٢- ما نتائج هذا التصرف وآثاره ؟

....

٣- ما المضار الأخرى لمثل هذه الأساليب ؟

....

....

٤- كيف يكون التصرف الصحيح ؟

....

....

....

....

....

تذكري :

* ابنك وهو صغير يذكرك بحقه عليك، لكنه مستقبلاً لن يفعل – وخاصة في سن المراهقة – وسيستقر في ذهنه أن كل شيء مهم عند أمه إلا هو .. لأن أمه تستمع بكل اهتمام لأي أحد غيره

* إذا كنت مشغولة حقاً بما هو عاجل – ولا أقول أهم– أعطيه موعداً صادقاً ومحدداً للاستماع إليه

*** استبدلي الكلمات والإشارات التي معناها (لا أريد أن أسمع منك شيئاً) بكلمات وإشارات معناها (أنا أحبك وأحب أن أسمعك وأشعر بمشاعرك) وخاصة إذا كان (مترعجاً أو محبطاً أو متألماً)حتى يُفَرِّغ ما عنده ثم وجهيه .**

*** أهم احتياجات النمو: التفهم – الاحترام – التقبل، وكلها يمكن إشباعها من خلال الإصغاء والحوار**

تدريب (٨) :

اذكري نموذجاً من أسلوب النبي صلى الله عليه وسلم في تلبية الاحتياجات الإنسانية

....

....

لافتة

ما استطاعت القسوة مهما بلغت شدتها أن تسيل دموعي، ولكنها انهمرت لضمة رقيقة

تدريب (٩)

أما تشعرين الآن بالشوق لابنتك ؟

اكتبي لها كلمات تعبرين فيها عن محبتك وشوقك ورغبتك في الحوار معها

....

....

....

نصيحتي لك

* ابدئي رحلة الحوار بتفاؤل ونظرة جديدة
* لا تيأسي مهما كان رد الفعل سلبياً، واستمري في المحاولة
* ولا تنسي أن تستعيني بالصبر والدعاء دائماً

ختاماً ..

أسأل الله العظيم

أن يعلمنا ما ينفعنا، وأن ينفعنا بما علمنا، ويتقبل منا ..إنه سميع مجيب

ثناء محمد كامل أبوصالح

bahya@islamway.net